

ほけんだより 5月



桶川西中学校
保健室
2021/05/18

自力で、汗をかき練習をしよう！

激しい運動ではなくて良いのです。運動できないときは入浴でも良いので、汗をかき練習をしてください。暑さからからだを慣らし、夏の暑さに耐えられるからだをつくることを「暑熱順化」と言います。毎日汗をかきことで、からだは夏への準備が進むのです。



しょうねつじゅんか
☆暑熱順化するとからだはこう変わる

暑熱順化していない

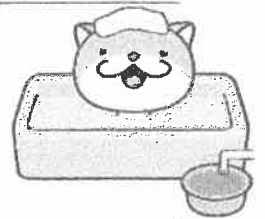
- ★皮膚の血流が増加しにくい
- ★汗のかき始めが遅い
- ★汗で体外に出る塩分量が多い
(濃い塩味の汗)
- ★体温が上昇しやすい
- ★水分補給で回復しにくい

熱中症になりやすい

暑熱順化している

- ★皮膚の血流が増加しやすい
- ★汗のかき始めがはやくなる
- ★汗の量は多い
- ★汗の塩分量が減る(薄い塩味の汗)
- ★体温が上がりにくい
- ★水分補給で回復しやすい

熱中症になりにくい



歯科健診が終了しました

口腔内の状態が良い人もたくさんいましたが、昨年9月に行った歯科健診のときよりも悪くなっている人もいました。むし歯や歯肉炎は体調を崩す原因の一つです。また口臭を引き起こすこともあるので、早めに受診しましょう。

尿検査について

1次検査…5月25日(火) *予備日5月26日(水)

朝、各クラスの保健委員が集めて、1時間目が始まる前に提出します。場所は保健室です。1次検査だけではよくわからなかった場合、2次検査を受けることになります。

2次検査…6月8日(火)

各自で、8時50分までに提出します。場所は保健室です。

*予備日はありません。忘れた場合は学校で採尿するようになります。

☆5/25,26が月経中だった場合

5/25,26は提出しなくても良いのですが、2次検査(6/8)は、月経中の人も含めて全員提出します。